

Kochkurs

„Die schnelle leichte Küche“



Im

Rezepte

Bohnen-Reis-Pfanne

- 4 Personen -

1 Glas Kidneybohnen, 1 Glas weiße Bohnen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Tassen Reis, Abrieb und Saft einer Zitrone, Kardamomkapseln

Zubereitung

Kardamomkapseln leicht aufschlagen (am besten im Mörser), Reis mit der doppelten Menge Wasser, dem Zitronensaft, Abrieb und den Kardamomkapseln auf dem Herd aufsetzen oder im Dampfgarer 20 min garen. Bohnen abtropfen lassen. Das Cumin in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anrösten, die Bohnen hinzugeben und erwärmen bis sie aufplatzen, nachwürzen, pfeffern. Den fertigen Reis mit den Bohnen vermengen und mit einem kleinen Salat servieren.



*Bietigheimer
Kochschule*

Im Küchenreich in
Bietigheim

Aktuelles Kurs-
programm unter
[www.kuechenreich-
kuechen.de](http://www.kuechenreich-kuechen.de)

Anmeldung
Mail:

[Bietigheimer-
kochschule@gmx.de](mailto:Bietigheimer-kochschule@gmx.de)

Fax: 07245-83645
Tel: 07245-2260

*Sinnliche-
Gourmetküche
Thomas Fruhen
Schlotteräxktweg 12
76571 Gaggenau
Fon 07225-988472
Mobil 01523/1711692
[www.sinnliche-
gourmetkueche.de](http://www.sinnliche-gourmetkueche.de)*

Chapati (Yufka-, Pita- Filo-) - Brot

250 g Dinkelmehl 1050, ca. 140 g lauwarmes Wasser, 1 TL Steinsalz

Ghee (oder Olivenöl) zum bestreichen der fertigen Chapatis



Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, Salz untermischen, das Wasser zugeben und zu einem glatten, weichen Teig kneten. Den Teig in eine Folie einwickeln und mehrer Stunden ruhen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank)

Den Teig nochmals durchkneten, zu einer Rolle formen und gleichgroße Stückchen schneiden. Fladen so dünn wie möglich ausrollen und in einer Pfanne **ohne** Fett rösten, dabei ständig wenden. Der Teig beginnt dabei Blasen zu werfen.

Die Chapati auf einen Teller legen und gleich mit Ghee oder Olivenöl einstreichen, nach belieben mit Salz bestreuen.

Kichererbsenmousse Toscana

- 4 Personen -

150 g Kichererbsen über Nacht eingeweicht, 1 Zwiebel, frische Gartenkräuter wie Rosmarin und Thymian, 1 TL Salz, Abrieb einer Zitrone, Saft einer Zitrone, 1 Glas in Öl eingelegte Tomaten (oder Paprika, Kapern oder eine Mischung) Olivenöl, Wasser

1. Zubereitung

Kichererbsen in ca. 30 min weichkochen, Zwiebel klein schneiden und mit den fein gehackten Kräutern in Olivenöl kurz anschwitzen.

Die fertigen Kichererbsen mit den Zwiebeln, Zitronenabrieb und Zitronensaft, Salz und getrockneten Tomaten vermischen, pürieren. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen, bis eine streichfähige Masse entsteht. Ein idealer Brotaufstrich für zwischendurch.



Avocadosalat

- 4 Personen –

2 Avocado, 2 Grapefruit, 1 EL weißer Balsamico, Salz, Saft einer Zitrone, 1 TL Senf, 1 rote Paprika, 1 EL Mandelkerne klein gehackt, Olivenöl, Dill, Pfeffer

Zubereitung

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausholen, in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. Paprika mit dem Sparschäler schälen, ebenfalls in Würfel schneiden. 1,5 Grapefruit mit dem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist, aufschneiden und in Würfel (so groß wie die Avocado) schneiden. Die ½ Grapefruit entsaften, Senf, Balsamico und Salz dazugeben und verrühren. Paprika und Mandelstückchen in etwas Olivenöl anrösten, zur Salatsoße geben. Avocado und Grapefruit in der Salatsoße vermischen, pfeffern, in Schälchen verteilen und servieren.

Fischburger mit Joghurtsauce

- 4 Personen -

300 g Fischfilet, Zitronensaft, 150 g Hähnchenbrustfilet, 1 TL Thai-Spice von z.B. Culinarico, Zimtpulver, Chilipulver (oder frische Chili), 30 g Kokosraspel, Salz, Kokosfett, 200 g griechischer Joghurt (10% Fett), Olivenöl, 4 Burger-Brötchen,

bunte Kräutersalatblätter

2. Zubereitung:

Fischfilet in feine Würfel schneiden, Hähnchen sehr fein schneiden und häckseln (das Hähnchenfleisch hat eine gute Bindung). Fischfiletstücke und Hähnchen vermischen, Gewürze, Salz, Zitronensaft und Kokosraspel dazugeben, alles vermischen und zu einer formbaren Masse verkneten. Aus der Masse 4 Burger formen und in heißem Kokosfett ausbraten. Die Burgen können auch bei 90 °C in 6 min im Dampfgarer gegart werden.

Den Joghurt mit Salz und Chili würzen. Die Brötchen aufschneiden, kurz anrösten und mit Joghurt bestreichen. Kräutersalatblätter auf den Brötchen verteilen, dann die Burger drauf setzen, mit Joghurt bestreichen, Deckel drauf und genießen.



Gemüse-Curry

- 4 Personen -

1 rote Paprika, 1 Zucchini, 2 Karotten, 1 Stück Weißkohl, Stück Ingwer, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Chili ohne Kerne, 1 BD. Frühlingszwiebeln, 2 Tomaten, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Sojasoße, ½ Ananas, 100 g gekochte Kichererbsen, 1 Zitronengrasstange (muss nicht sein), 2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung), ½ TL Kurkuma, Kokosöl, Salz, Pfeffer

3. Zubereitung

Paprika und Weißkohl in Streifen, Zucchini in Scheiben, Karotten mit dem Spargelschäler in nudelbreite Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili und Knoblauch separat in feine Würfel oder Stücke schneiden. Knoblauch 10 min in Zitronensaft marinieren, so verliert er seinen typischen Geruch. Ananas in 1 x 1 cm Würfel, Zitronengras aufschneiden und den weichen Kern heraus holen.

In einer Pfanne Kokosöl erhitzen, zuerst die Zwiebel mit der Chili glasig dünsten, salzen, dann nach und nach den Ingwer dazugeben, Knoblauch, Zitronengras, Kurkuma und Garam Masala, salzen. Alles etwas anrösten, zuerst mit der Sojasoße und dann mit der Kokosmilch ablöschen, Kichererbsen dazu geben und 10 min ziehen lassen. Das Gemüse in einer anderen Pfanne mit Kokosöl anbraten oder im Dampfgarer vorgaren und nach 10 min in die Gewürzpfanne geben, vermischen, mit Basmatireis servieren.

Hähnchenbrustfilet

- 4 Personen -

600 g Hähnchenbrustfilet, Hähnchengewürzmischung, Salz, Pfeffer, Kokosöl

Zubereitung

Backofen auf 80 °C vorheizen. Hähnchenbrust auf einem Bogen Backpapier legen, mit Hähnchengewürz würzen, salzen, mit einem weiteren Stück Backpapier bedecken, dann gleichmäßig platt klopfen, so werden auch die Gewürze einmassiert. In einer Pfanne die Hähnchenbrust in heißem Kokosöl von beiden Seiten je 3-4 min anbraten und im Backofen für ca. 10 min warmhalten und ruhen lassen.

Fischfilet mit Asia-Quark und Sesamkartoffeln

- für 4 Personen als Beilage -

8 kleine Kartoffeln, 1 Orange, 320 g Magerquark, 1 TL Asiagewürz, 1 Salatgurke, 4 Stück Fischfilet, Kresse, Minze und Koriander für die Deko, 2 EL Sesamsamen.

Zubereitung

Die Kartoffeln gleichmäßig schälen, in Salzwasser oder im Dampfgarer in 20 min garen.

Die Orange mit dem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Orange in Scheiben schneiden. Quark mit dem Salz und Asiagewürz würzen. Die Gurke der Länge nach halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, auf einem Hobel sehr dünn hobeln und unter den Quark geben, abschmecken. Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Orangenscheiben auf dem Fisch verteilen und im Backofen in ca. 10 min garen. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer Pfanne etwas Butter erwärmen, fertige Kartoffel halbieren, salzen, in der Butter schwenken, mit Sesam bestreuen. Zum anrichten zuerst den Quark auf der Mitte des Tellers verteilen, darauf die Kartoffeln legen, Minze, Koriandergrün und Kresse verteilen und zum Schluss den Fisch darüber legen.



Tiramisu

- 8 Personen -

Zitronenschalenabrieb und Saft einer Zitrone, 300 g Joghurt, 200 g Sahne,

250 g Mascarpone

1 Prise Vanillepulver, 500 g Früchte (z.B. Erdbeeren/TK Himbeeren...), 150 g Löffelbiskuit, 200 ml kalter Espresso, Kakaopulver gesüßt, etwas Zucker

Zubereitung

Die Hälfte der Erdbeeren fein pürieren, den Rest der Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. Löffelbiskuit zuerst 2 s in kalten Kaffee tunken, dann in eine Auflaufform auslegen, die pürierten Erdbeeren mit den Erdbeerstücken darauf verteilen.

Die Sahne schlagen, den Zitronenschalenabrieb und die Vanille unterheben. Joghurt mit der Mascarpone und dem Zitronensaft und etwas Zucker verrühren, die Sahne unterheben und auf den Erdbeeren verteilen.

Über die Creme das Kakaopulver streuen, 2 Stunden kühl stellen.

